

3月 給食だより

2022年3月号 とらのこキッズ

1年も終わりに近づいてきました。

今年度も最後の月となりました。
あとひと月もするとみんなは進級・卒園ですね。

3月3日は「ひなまつり」です。
みんなが元気いっぱい卒園したり、進級できるよう願いを込めて、
雛祭りメニューを取り入れました。
みんなで楽しく給食を食べて、園での思い出のひとつになるように
給食室もがんばりますので、楽しみにしてくださいね！

ひなまつりと

- ひなまつりは女の子の健やかな成長や幸せを願う行事で[桃の節句]ともいいます。草や紙で作った人形の体をなでて、災いをうつし、それを川や海に流してお祓いをしたのが始まりだそうです。

“ひしもち”のいわれ

ひしもちは、上から桃色・白・緑の3色の組み合わせが一般的です。様々な説がありますが

- ・緑色 → 健康や長寿
- ・白色 → 清浄
- ・桃色 → 魔よけ

を意味していると言われています。

また、菱形は「心臓」を表していると言われ、
災厄を除こうという気持ちや、親が娘の健康を
願う気持ちが込められています。

春のお豆

春になると、さまざまなお豆が出回り始めます。
美味しさも栄養も充実するこの時期に、
ぜひいろいろなお料理で旬の味わいを楽しみましょう。

【選び方】

ふっくらしていてハリがあり、傷やシワのないものがおすすめ。
全体に色が濃く先端までピンとしているものを選びましょう。

【栄養】

疲労回復や美肌に効果があるといわれる
カロテン、ミネラル、ビタミン類、食物繊維を含みます。

【保存】

乾燥しないように保存袋に入れて、
冷蔵庫の野菜室で保存しなるべく早く使い切りましょう。

グリーンピース

きぬさや

さやいんげん

スナッフえんどう

旬の食材 いちご

いちごは、ビタミンCが豊富な果物で大粒のもの4、5個ほどで1日に必要なビタミンCの大半をカバーすることができます。ですので風邪予防にはおすすめの果物です。ヨーグルトやりんごと一緒に食べるとお腹の調子を整えてくれる効果が期待できます。

いちごは表面のブツブツがはっきりしていて、ヘタが濃い緑色をしているものが新鮮で美味しいです。